

# COVID-19 bağlamında güvenli Ramazan uygulamaları

Geçici rehberlik

15 Nisan 2020



## Arka plan

Kutsal Ramazan ayı, Müslüman ailelerin ve arkadaşlarının birlikte oruçlarını kırmak için gün batımından sonra *iftarda* veya şafaktan önce *sahurda* bir araya geldikleri sosyal ve dini toplantılarla tanımlanır. Birçok Müslüman bu ay boyunca camilere ziyaretlerini artırıyor ve *teravi*<sup>a</sup> ve *kıyam*<sup>b</sup> gibi daha uzun ibadetler için toplanıyorlar. Bazı Müslümanlar ayrıca Ramazan'ın son 10 gününde ibadetleri için gün ve gecelerini devamlı olarak camilerde geçirirler (*itikaf*). Bu geleneksel ve dini uygulamalar ay boyunca düzenli olarak gözlemlenebilmektedir. COVID-19 salgını devam ederken, Ramazan bu yıl Nisan ayı sonu ile Mayıs ayı sonu arasında yer alıyor.

COVID-19 solunum damlacıklarından ve kontamine yüzeylerle temastan yayıldığı için insanlar arasındaki yakın temaslar virüsün bulaşımı kolaylaştırır. Topkum sağlığı üzerindeki etkilerini azaltmak için, birçok ülke insanlar arasındaki etkileşimi azaltarak bulaşımı kesintiye uğratmayı amaçlayan fiziksel mesafe tedbirleri uygulamıştır. Bu önlemler geniş insan topluluklarının bir araya gelmesi ile bulaşabilecek hastalıkların, özellikle solunum yolu enfeksiyonlarının, kontrol edilmesi için temel kontrol mekanizmalarıdır. Camilerin kapatılması, halka açık toplantıların izlenmesi ve dolaşımın kısıtlandırılması gibi fiziksel mesafe önlemleri, Ramazan'ın merkezinde olan sosyal ve dini toplantılar üzerinde doğrudan etkileri olacaktır.

## Amaç

Dünyanın her yerinden ülkeler COVID-19'un yayılmasını kontrol etmek için farklı önlemler almaktadırlar. Bu belge Ramazan ayı boyunca farklı ulusal bağlamlarda uygulanabilecek sosyal ve dini eylemler ve toplantılar için halk sağlığı tavsiyelerini vurgulamaktadır.

## Dini ve sosyal toplantılar için bilinçli karar verme

Sosyal ve dini toplantıların iptal edilmesi ciddi olarak düşünülmelidir. DSÖ, bu yüzden, geniş bir toplantının tutulmasının kısıtlanması, değiştirilmesi, ertelenmesi, iptal edilmesi veya gerçekleşmesi kararının standart bir risk değerlendirme uygulamasına dayanmasını önermektedir.<sup>1</sup> Bu kararlar, ulusal makamlar tarafından salgına yanıt vermek için alınan kapsamlı bir yaklaşımın parçası olmalıdır.

Sosyal ve dini toplantıların iptal edilmesi durumunda, mümkün olan durumlarda televizyon, radyo, dijital ve sosyal medya gibi alternatif sanal platformlar kullanılabilir. Eğer Ramazan toplantılarının devam etmesine izin verilirse, COVID-19'un bulaşma riskini azaltacak önlemler uygulanmalıdır.

Ulusal sağlık makamları, Ramazan ayı bağlamında fiziksel mesafe ve COVID-19 ile ilgili diğer önlemlerle ilgili temel bilgi ve tavsiye kaynağı olarak görülmelidir. Oluşturulan bu önlemlere uyum temin edilmelidir. Dini liderler karar alma sürecinde erkenden dahil edilmelidirler ki Ramazan ayı aktivitelerini etkileyen kararların iletilmesinde aktif olarak yer alabilsinler.

Güçlü bir iletişim stratejisi alınan kararların nedenlerini halka açıklamak için esastır. Net talimatlar verilmeli ve ulusal kurallara uyulmasının önemi temin edilmelidir. İletişim stratejisi aynı zamanda pandemi sırasında sağlıklı davranışlar hakkında proaktif mesajlar içermeli ve farklı medya platformlarını kullanmalıdır.

## Kapsamlı düşünceler

### Fiziksel mesafe ile ilgili tavsiyeler

- İnsanlar arasında her zaman en az 1 metre (3 feet) uzaklık bırakarak fiziksel mesafeyi uygulayın.
- El sallama, baş sallama veya eli kalbin üzerine koyma gibi fiziksel temastan kaçınan kültürel ve dini açıdan onaylanmış selamlar kullanın..
- Eğlence mekanları, marketler ve mağazalar gibi Ramazan etkinlikleri ile ilgili olan yerlerde çok sayıda insanın toplanmasını durdurun.

### Yüksek-risk gruplarına tavsiyeler

- Kendlerini iyi hissetmeyen veya herhangi bir COVID-19 semptomu olan insanları etkinliklere katılmamaya teşvik edin ve semptomatik vakaların takibi ve yönetimi için ulusal rehberliği takip edin.
- Ciddi hastalıklara ve COVID-19'dan ölüme karşı savunmasız oldukları için yaşlıları ve önceden (kardiyovasküler hastalık, diyabet, kronik solunum hastalığı ve kanser gibi) mevcut tıbbi rahatsızlıkları olan kişileri etkinliklere katılmamaya teşvik edin.

<sup>a</sup>Müslümanların Jatsı namazından sonra gecenin ilk bölümünde yaptıkları gönüllü gece ibadeti. Bunlar kutsal Ramazan ayı boyunca cemaatle birlikte gerçekleştirilir.

<sup>b</sup> Müslümanların Jatsı namazından sonra gecenin son üçte birlik bölümünde yaptıkları gönüllü gece ibadeti. Bunlar kutsal Ramazan ayı boyunca cemaatle birlikte gerçekleştirilir.

## Fiziksel toplantılar için hafifletme önlemleri

Ramazan ayı boyunca dualar, hac ziyaretleri ve toplu iftarlar veya ziyafetler gibi toplantılar için aşağıdaki önlemler alınmalıdır.

### Yer

- Mümkünse etkinliği açık havada tutmayı düşünün; aksi halde, iç mekanda yeterli havalandırma ve hava akışının olmasını temin edin
- Potansiyel bulaşımı kısıtlamak için etkinliğin süresini mümkün olduğunca kısaltın
- Büyük toplantılar yapmak yerine, daha az katılımcılı daha küçük faaliyetleri daha sık tutmayı tercih edin
- Namaz kılma, ortak yıkama tesislerinde *abdest* alma (ritüel yıkanma) ve ayakkabı bırakma alanlarında sabit yerler atayarak katılımcılar arasında hem otururken hem de ayakta dururken fiziksel mesafe kurallarına uyun.
- Güvenlik mesafesini her zaman temin etmek için ibadet alanlarına, hac yerlerine veya diğer mekanlara giren, katılan ve çıkan insanların sayısını ve akışını düzenleyin
- Etkinliğin katılımcıları arasında hasta bir kişinin tespit edilmesi durumunda o kişilerin iletişimini izlemeyi kolaylaştıracak önlemler düşünün.

### Sağlıklı hijyenin teşvik edilmesi

Müslümanlar namaz kılmadan önce *abdest* alırlar, ve bu sağlıklı hijyenin korunmasına yardımcı olur. Ek önlemler olarak bunlar düşünülmelidir:

- Camilerin girişlerinde ve içerilerindeki el yıkama tesislerinin yeterli miktarda sabun ve su ile donatıldığından ve alkol bazlı (en az 70% alkol) el dezenfektanı bulundurmalarını temin edin.
- Tek kullanımlık mendiller ile gövdesi ve kapakları ayrılabilen çöp kutularının bulunmasını ve çöplerin güvenli bir şekilde atılmasını temin edin.
- Halılara üzerine yerleştirilen kişisel seccade kullanımını teşvik edin.
- Fiziksel mesafe, el hijyeni, solunum adabı ve COVID-19'un önlenmesine ilişkin genel mesajlar içeren görsel tavsiye işaretleri temin edin.

### İbadet alanları, yerleri ve binalarının sıkça temizlenmesi

- Deterjan ve dezenfektan kullanarak, insanların toplandığı mekanların etkinliklerden önce ve sonra düzenli olarak temizlenmesini sağlayın.
- Camilerde, binaları ve *abdest* alma tesislerini temiz tutun ve genel hijyen ve sanitasyonu koruyun.
- Kapı kolları, ışık düğmeleri ve merdiven trabzanları gibi sıkça dokunulan nesnelere sıklıkla deterjan ve dezenfektan ile.

## Yardımseverlik

İnançlı insanlar, bu Ramazan ayında olumsuz şekilde etkilenmiş olabilen kişilere özel önem verip *sadaka* veya *zekatlarını* dağıtırken, mevcut fiziksel mesafe önlemlerini göz önünde bulundurmaldır. İftar ziyafetlerinde kalabalık toplantılardan kaçınmak için, kutular / porsiyonlara ayrılmış ve önceden paketlenmiş yiyecekler kullanmayı düşünün. Bunlar çarkın tümü boyunca (toplama, paketlenme, depolama ve dağıtım) fiziksel mesafe kurallarına uyması gereken merkezi kurumlar ve kuruluşlar tarafından organize edilebilir.

## Sağlık

### Oruç

Oruç ve COVID-19 enfeksiyonu riski üzerine hiçbir araştırma yapılmamıştır. Sağlıklı insanlar bu Ramazan ayındada önceki yıllarda olduğu gibi oruç tutabilmelidirler iken, while COVID-19 hastaları, başka hastalıklarda yapmaları gerektiği gibi, doktorlarına danışarak oruç tutmalarıyla ilgili dini eylemlerini gözden geçirmelidirler.

### Fiziksel aktivite

COVID-19 salgını sırasında birçok insanın hareketleri kısıtlıdır; fakat eğer kısıtlamalar izin veriyorsa, herhangi bir egzersiz faaliyeti esnasında bile daima fiziksel mesafe ve uygun el hijyeni kurallarına uyulmalıdır. Açık hava aktiviteleri yerine, kapalı mekanlarda fiziksel etkinlikleri ve internet üzerinden fiziksel aktivite sınıfları teşvik edilir.

### Sağlıklı diyet ve beslenme

Ramazan ayı boyunca uygun beslenme ve hidrasyon hayati önem taşır. İnsanlar her gün çeşitli taze ve işlenmemiş yiyecekler yemeli ve bol su içmelidirler.

### Tütün kullanımı

Tütün kullanımı, özellikle Ramazan ayı ve COVID-19 salgını sırasında hiçbir koşulda tavsiye edilmez. Sigara içerken, parmaklar (ve kontamine olmaları muhtemel sigaralar) dudaklara dokunur, ve bu virüsün solunum sistemine girme olasılığını artırır. Su pipetleri kullanıldığında, virüsün bulaşmasını kolaylaştıran ağızın parçaları ve hortumların birbirine temas etmesi muhtemeldir, ve bu da virüsün bulaşmasını kolaylaştırır

### Zihinsel ve psikolojik sağlığın desteklenmesi

Uygulamalarda farklılıklar olmasına rağmen, inançlı insanların bu yıl yine de sağlıklı bir mesafeden ibadetlerini yansıtabilecekleri, geliştirebilecekleri, dua edebilecekleri, paylaşabilecekleri ve bakım yapabileceklerini temin etmek önemlidir. Fiziksel mesafeyi göz önünde bulundurarak ailenin, arkadaşların ve yaşlıların hala gündelik hayatınıza dahil edilmesi düşünülmelidir; iletişim için ise alternatif ve dijital platformların teşvik etmek çok önemlidir. Umut ve rahatlık mesajlarının yanında hastalar için özel dualar sunmak, halk sağlığını korurken Ramazan ayı sakinlerini gözlemleme yöntemleridir

### Aile içi şiddet olaylarına yanıt verme

Hareket kısıtlamalarının uygulandığı ortamlarda, özellikle kadınlara, çocuklara ve ötekileştirilmiş insanlara karşı aile içi

şiddet vakalarının artması muhtemeldir. Dini liderler şiddete karşı aktif olarak konuşabilir ve destek sağlayabilir veya mağdurları yardım aramaya teşvik edebilirler.

(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>)

## Teşekkür

Bu rehberliğin geliştirilmesine önderlik ettiği için DSÖ Doğu Akdeniz Bölge Ofisi'ne teşekkür ederiz.

DSÖ, bu geçici rehberliği etkileyebilecek değişiklikler için durumu yakından izlemeye devam etmektedir. Herhangi bir faktör değişirse, DSÖ ek güncellemeler yayınlayacaktır.. Aksi takdirde, bu geçici rehberlik belgesinin süresi yayımlanma tarihinden 2 yıl sonra sona erecektir.

## Referans

1. Dünya Sağlık Örgütü. COVID-19 bağlamında dini liderler ve inanç temelli topluluklar için pratik düşünceler ve öneriler - yayın, risk değerlendirme aracı, karar verme ağacı

©WorldHealthOrganization 2020. Bazı hakları saklıdır. Bu çalışma [CCBY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) lisansı kapsamında mevcuttur.

DSÖ referans numarası: [WHO/2019-nCoV/Ramadan/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings)